

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

¡Siga las siguientes recomendaciones para prevenir intoxicaciones alimentarias y asegurar comidas deliciosas!

Descongelar

Refrigerador: Coloque el alimento en un tazón cubierto o en un plato en el estante de abajo al menos por 12 horas.

Agua Fría: Coloque el alimento en una bolsa plástica que no permita la entrada de agua y sumérgalo en un tazón de agua fría, cambie el agua cada 30 minutos.

Microondas: Coloque el alimento en un tazón o en un plato y siga las instrucciones del microondas y del paquete del alimento para descongelar.

Cocine la comida descongelada inmediatamente.

Preparar

Limpiar: Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular alimentos.

Lave los utensilios, tablas de cortar, y mesones con jabón y agua caliente después de que estén en contacto con alimentos.

Enjuague los vegetales y frutas con agua solamente (no enjuague las carnes ni los huevos).

Separar: Mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos.

Cocinar

Cocine el alimento a la temperatura interna que se muestra abajo en la tabla antes de removerlo del calor.

Alimento	Grados Fahrenheit
Carne/Cerdo/Cordero	
Molido	160
Chuletas/Asado/Filete	145*
Pollo/Pavo	165
Pescado/Mariscos	145
Huevos	160
Sobras	165

Servir

Ajustar: Mantenga los alimentos calientes a 140 grados Fahrenheit o más calientes, y los alimentos fríos a 40 grados Fahrenheit o más fríos.

Almacenar: Refrigere o congele los alimentos perecederos antes de que completen dos horas de estar a temperatura ambiente, o si han permanecido a 90 grados Fahrenheit o a una temperatura más caliente en menos de una hora.

Vuelva a congelar la carne descongelada en el refrigerador antes o después de cocinar, y la carne descongelada en agua fría o en microondas solo después de cocinarla

*Permita un tiempo de reposo de 3 minutos.

Preguntas
678.377.4010

Fuentes
fsis.usda.gov • extension.uga.edu

CONSEJOS PARA ALMACENAR ALIMENTOS

¡Siga las siguientes recomendaciones para prevenir intoxicaciones alimentarias y asegurar comidas deliciosas!

Despensa

Mantenga la despensa a una temperatura entre 50 a 70 grados Fahrenheit.

Mantenga la despensa limpia, seca, y libre de plagas. Deseche productos que tengan muestra de oxidación, abolladura o fuga de alimentos.

Guarde los alimentos en recipientes de plástico, vidrio o metal herméticamente cerrados para mantenerlos seguros por un período de tiempo.

Refrigerador

Mantenga la temperatura a 40 grados Fahrenheit o más fría.

Manténgala limpia. Deseche de inmediato comida dañada.

Guarde los alimentos en recipientes de plástico, vidrio o metal herméticamente cerrados para mantenerlos seguros por un período de tiempo.

Congelador

Mantenga la temperatura a 0 grados Fahrenheit o más fría.

Empaque los alimentos en contenedores o bolsas plásticas, o envuelva los alimentos en papel de aluminio resistente, extienda el alimento en una sola capa hasta que congele.

Envuelva carnes y pollo en su empaque original con papel aluminio o plástico, y blanquee los vegetales en agua hirviendo o vapor antes de congelarlos.

Tabla de Almacenamiento

Alimento	Nevera (Días)	Congelador (Meses)
Carne/Cerdo/Cordero		
Molida/Guisada	1 – 2	3 – 4
Chuletas/Asados/ Filetes	3 – 5	4 – 12
Tocino	7	1
Sobras	3 – 4	2 – 3
Pollo/Pavo		
Molido/ Hamburguesas	1 – 2	3 – 4
Piezas	1 – 2	9
Enteros	1 – 2	1 año
Sobras	3 – 4	4 – 6
Nuggets/ Hamburguesas	1 – 2	1 – 3
Comida de Mar		
Pescado	1 – 2	3 – 8
Mariscos	1 – 2	3 – 12
Sobras	3 – 4	3
Huevos		
En cascara	3 – 5 semanas	–
Hervidos	1 semana	–
Sobras	3 – 4	2
Otros		
Pasta/Ensalada con Carne	3 – 5	–
Pizza	3 – 4	1 – 2
Sopa/Guiso	3 – 4	2 – 3

Preguntas
678.377.4010

Fuentes
fsis.usda.gov • extension.uga.edu